

Chronische Blasen- entzündung

GANZHEITLICH BETRACHTET AUS DER
SICHT VON HARA SHIATSU UND
TRADITIONELLER CHINESISCHER MEDIZIN



Am ruhigen Fluss ist das Ufer voller Blumen.

Chinesisches Sprichwort

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Barbara Berger, Lisa Gaupmann, Michaela Pitzl*

Betreut von: *Gabi Pfeifer*

Konzept und Gestaltung Broschüre: *Mike Mandl*

Copyright: 2019, *International Academy for Hara Shiatsu*

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen. Frauen und Männer sind für uns gleich kostbar – der besseren Lesbarkeit wegen verzichten wir aber aufs Gendern.

KENNEN SIE DAS?

Haben Sie oft kalte Füße und einen kalten Unterleib? Leiden Sie unter Schmerzen im unteren Rücken und Unterbauch? Ist Ihr Wohlbefinden durch ständigen Harndrang beeinträchtigt? Müssen Sie häufig in kleinen Mengen urinieren? Brennt und schmerzt es beim Wasserlassen? Haben Sie sogar manchmal Blut im Urin?

Sind Sie gestresst und überlastet? Haben Sie das Gefühl, aus dem Gleichgewicht geraten zu sein? Fühlen Sie sich oft instabil und/oder unsicher? Fühlen Sie sich manchmal fehl am Platz? Plagen Sie oft Ängste und Sorgen? Befürchten Sie, Ihren alltäglichen Anforderungen nicht gerecht werden zu können?

Wenn Sie den Großteil dieser Fragen mit einem JA beantworten, leiden Sie wahrscheinlich auch unter vielleicht wiederkehrenden Blasenentzündungen oder Harnwegsinfekten. Sie sind damit nicht alleine! Viele andere Frauen kennen diese Symptome und Empfindungen nur allzu gut.

Mehr als die Hälfte aller Frauen erkrankt mindestens einmal im Leben an einer Blasenentzündung.

Wiederum die Hälfte aller Frauen, die eine akute Blasenentzündung hatte, bekommt innerhalb eines Jahres eine weitere Infektion der Harnwege. Bereits im Kindesalter können bei Mädchen Blasenentzündungen auftreten. Mit dem Beginn der sexuellen Aktivität und aufgrund der hormonellen Veränderungen in Pubertät, Schwangerschaft und Klimakterium steigt das Risiko an einer Harnwegsinfektion zu erkranken noch zusätzlich.

WAS VERSTEHT MAN UNTER EINER BLASENENTZÜNDUNG?

Eine Blasenentzündung ist eine Entzündung der unteren Harnwege und wird in der Fachsprache als Zystitis bezeichnet. Es handelt sich dabei um eine hauptsächlich durch Bakterien verursachte Entzündung der Schleimhäute der unteren Harnwege (Harnleiter, Harnblase und Harnröhre). Blasenentzündungen werden überwiegend von Bakterien der Art *Escherichia coli* (*E. coli*) verursacht, die über den After zur Harnröhre gelangen. *E. coli* kommen im Darm natürlicherweise vor und sind unter anderem für die Produktion von Vitamin K zuständig.



Gelangen sie allerdings in die Harnröhre – und damit weiter in die Harnblase –, können sie sich stark vermehren und eine Entzündung des Gewebes hervorrufen.

WARUM SIND FRAUEN HÄUFIGER BETROFFEN?

Frauen sind aufgrund ihrer Anatomie deutlich häufiger von Harnwegsinfekten betroffen als Männer, da ihre Harnröhre viel kürzer ist und in unmittelbarer Nähe zum Darmausgang mündet. Dadurch können unter bestimmten Umständen (Sexualität, falsche Wischrichtung nach der Toilette...) Bakterien aus dem Darm viel schneller in die Harnwege gelangen und sich in dem optimalen dortigen Milieu stark vermehren. Diese Bakterien wachsen besonders gut durch eine unvollständige oder unregelmäßige Entleerung der Blase. Männer sind zusätzlich durch das – im Vergleich zu Frauen – trockenere Milieu an der Harnröhrenöffnung besser vor einer bakteriellen Besiedelung geschützt.

SEHEN SIE ROT?

Bei einer akuten Blasenentzündung kann Blut im Urin (Hämaturie) vorkommen. Dieses kann mit freiem Auge oft nicht wahrgenommen werden.

Wenn Ihr Harn deutlich sichtbar rötlich gefärbt ist, sollten Sie dies unverzüglich ärztlich abklären lassen!

WANN SPRICHT MAN VON EINER CHRONISCHEN BLASENENTZÜNDUNG?

Treten innerhalb von sechs Monaten zwei oder mehr Blasenentzündungen auf bzw. treten innerhalb von zwölf Monaten mindestens drei Blasenentzündungen auf, so spricht man laut der aktuellen interdisziplinären Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Urologie von einer häufig wiederkehrenden bzw. rezidivierenden Zystitis. Umgangssprachlich wird diese als chronische Blasenentzündung bezeichnet.

Bei akuten, länger anhaltenden oder wiederkehrenden Beschwerden wenden Sie sich bitte unbedingt an die Ärztin/den Arzt Ihres Vertrauens! Diese Broschüre will informieren, kann und will aber keine ärztliche Konsultation ersetzen!

EINFLUSSFAKTOREN UND URSACHEN

Wenn Sie öfter an Blasenentzündungen leiden, können Sie wahrscheinlich bestätigen, dass diese oftmals durch ein Zusammenspiel von verschiedenen Ursachen ausgelöst werden.

Die häufigsten Auslöser sind:

- Stress-Phasen über längere Zeit
- lang anhaltende Überlastung
- das Eindringen von Kälte in den Unterleib bzw. kalte Füße
- individuell zu häufiger Geschlechtsverkehr
- herabgesetzte Immunabwehr
- Unwohlsein, Angst

Laut Schulmedizin erhöht sich das Risiko für das Auftreten einer Blasenentzündung noch zusätzlich durch:

- eine familiäre Häufung in der Familie
- die erste Blasenentzündung vor dem 15. Lebensjahr
- systemische Erkrankungen wie zB Diabetes
- den Gebrauch von Diaphragmen und Spermiziden (spermienabtötende Mittel)
- das Hygieneverhalten (Wischrichtung bei der Reinigung nach dem Stuhlgang, schleimhaut-reizende Pflegeprodukte)
- die unregelmäßige oder unvollständige Entleerung der Blase

VON FRAU ZU FRAU

Da häufig Geschlechtsverkehr als einer der Hauptauslöser einer Blasenentzündung angegeben wird, möchten wir Ihnen von Frau zu Frau ans Herz legen:

Gehen Sie beim Liebesakt achtsam und liebevoll mit sich um.

Geben Sie Ihren Bedürfnissen Zeit und Raum. Seien Sie sich bewusst, dass beim Geschlechtsverkehr Bakterien durch die Reibung leichter in Scheide und Harnblase eindringen können. Intaktes, gut durchblutetes Gewebe bildet einen ausreichenden Feuchtigkeitfilm, der vor aufsteigenden Infektionen schützt! Speziell, wenn Sie zu trockenen Schleimhäuten neigen oder eine sensible Scheidenflora haben, sollten Sie auf ein ausgedehntes und entspannendes Vorspiel Wert legen.

Auch bei Stress und in hormonellen Übergangssituationen, wie zum Beispiel in der Schwangerschaft oder im Wechsel, ist die Schleimhaut oft trockener und bedarf eventuell Unterstützung. Nehmen Sie sich nach dem Liebesakt die Zeit, die Blase zu entleeren und den Unterleib mit warmem Wasser zu reinigen.

Das Risiko, an einer bakteriellen Blasenentzündung zu erkranken, kann sich durch individuell zu häufig gelebte Sexualität (Scheiden-trockenheit), durch verschiedene Sexualpraktiken (zB ungeschützter Wechsel zwischen Anal- und Vaginalverkehr) und durch wechselnde PartnerInnen erhöhen.

WIE KOMMT ES ZU EINER BLASENTZÜNDUNG AUS SICHT VON HARA SHIATSU UND TCM

Aus energetischer und ganzheitlicher Sicht liegt den Faktoren, die eine Blasenentzündung verursachen und begünstigen, ein Ungleichgewicht der Organ- und Meridian-Energien eines Menschen zugrunde – mit anderen Worten eine Dysbalance der Fünf Wandlungsphasen, welche zum Beispiel das Eindringen äußerer Einflüsse wie Kälte und Stress überhaupt erst ermöglicht. Im Hara-Shiatsu erklären wir das Entstehen einer Blasenentzündung über die energetischen Modelle von Yin und Yang und den Fünf Wandlungsphasen bzw. Elementen. Diesen Funktionskreisen (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall) sind die Organe des Menschen zugeordnet

Organe haben aus energetischer Sicht über ihre physiologische Funktion hinaus noch eine weit größere, ganzheitliche Bedeutung.

Bei einer Chronischen Blasenentzündung spielen vor allem das Wasser- und das Erde-Element mit ihren Organen Niere, Blase und Milz eine wichtige Rolle.

DAS WASSER-ELEMENT

Das Wasser-Element beherbergt im Sinne der fernöstlichen Philosophie unsere ererbte, vorgeburtliche Vitalenergie. Im energetischen Verständnis wird der linken Niere die Speicherung der selbigen (Yin-Funktion), und der rechten Niere das Aktivieren und Wärmen dieser Basisenergie (Yang-Funktion), zugeordnet und über die gleichnamigen Meridiane wird diese Energie in unserem Körper verteilt.

Die Nieren und die Blase sind die dem Wasser-Element zugeordneten Organe im Unterbauch, unserem sogenannten Unteren Erwärmer. Das Wasser-Element belebt und wärmt einerseits unseren Körper und stellt andererseits den Anker für unsere Feuer-Energie im Brust- und Kopfbereich/dem Oberen Erwärmer, für unsere Gedanken und Emotionen dar. Gleichzeitig ist sie die Basis für unsere Erde-Energie im Mittleren Erwärmer/Oberbauch und dem damit verbundenen Stoffwechsel.

Über das Wasser-Element fühlen wir uns „mit dem Boden unter unseren Füßen verbunden“, geerdet und sicher. Wir sind imstande zu wachsen, uns auszudrücken und uns selbst zu nähren und zu lieben. Wir fühlen uns wohl in unserer Haut, die Körperfunktionen arbeiten reibungslos und wir sind emotional ausgeglichen.

Stress und Angst sind die Ursache für Daueranspannung im Wasser-Element. Andauernde bewusste, aber auch unbewusste Ängste vielleicht schon aus der Kindheit stammend, sowie Dauerstress, unregelmäßiger Lebensstil, Schlafmangel, Dauerlärm, Dauerberieselung mit Licht oder auch ausschweifende Sexualität erschöpfen das Wasser-Element. Umgekehrt kann es auch sein, dass ein erschöpftes Wasser-Element Ängste überhaupt erst hervorruft.

Das Wasser-Element liebt Aktivität und Ruhe in richtiger Dosierung und Mischung. Yin und Yang im Wasser kann nur in Balance sein, wenn sich Arbeits- mit Ruhephasen abwechseln.

Die Blase: Unser Kampf- und Flucht-Impuls

Die Blase ist auf organischer Ebene dafür zuständig, die Flüssigkeiten im Körper umzuwandeln und auszuscheiden. Für diese Tätigkeit braucht sie die Energie und Wärme der Nieren. Die zentralen, energetischen Aufgaben der Blase sind das zur Verfügung stellen unserer täglichen Basis-Energie und die Entspannung und Regeneration des

Organismus nach Aktivierung. Sie ist evolutionsbedingt den ganzen Tag hochpräsent und aktiviert. Sie ist am Abend erschöpft und benötigt in der Nacht Ruhe und Schlaf zur Regeneration.

Die Niere: Unser „Bankkonto“

Nichts kann die Nieren so sehr wärmen und unterstützen wie Freude, Liebe, Spaß und Begeisterung!

Vor allem physische Aktivität stärkt die Wasserenergie und den ganzen Menschen. Andauernde körperliche wie geistige Überaktivität jedoch kostet Lebens-Essenz und Kraft, und verbraucht unseren Körper und unser Yin. Ruhe und Zeit zur Regeneration fördert das Yin der Nieren und des ganzen Menschen. Also einfach ab und zu die Seele baumeln lassen! Damit ist aber nicht ständiger Müßiggang gemeint – denn ausschließliche Ruhe schädigt ebenfalls, nämlich das Yang der Nieren!

Die organischen Nieren sind besonders empfindlich gegen Kälte und Energiemangel. Wir brauchen Wärme, wenn wir es mit äußerer oder innerer Kälte zu tun haben. Wir brauchen Energie, wenn wir erschöpft oder belastet sind. Die Nieren sind viel mehr als der Produzent des Harns. Sie sind die Wurzel der Kraft aller anderen Organe.



DER DREIFACHE ERWÄRMER

Unter kalter und feuchter Nahrung versteht man vor allem weißen raffinierten Zucker, weißes Auszugsmehl, im Speziellen Weizen, alle Milchprodukte, nicht erwärmte kalte bzw. tiefgefrorene Speisen und Getränke, sowie Südfrüchte. Auch Hormone, die die Östrogenproduktion steigern, begünstigen die Entstehung von Kälte und Feuchtigkeit. Die Auswirkungen sind vielfältig: Aversion gegen Kälte, Abgeschlagenheit, Libidoverlust, Unfruchtbarkeit durch Kälte im Unterleib, Ängste, Durchfall oder eben auch Chronische Blasenentzündungen.

Regelmäßige leichte Bewegung mit Achtsamkeit auf die Atmung (zB Yoga, Qigong), Salzkompressen auf den Unterleib und aufsteigende Fußbäder, oder die Anwendung von Moxa-Kraut (siehe Broschüre Hausapotheke) sorgen für Wärme und eine bessere Durchblutung. Wärmende Nahrung, wie zum Beispiel lang gekochte Suppen, ist Kälte produzierenden Nahrungsmitteln vorzuziehen.

Das Erde- und Wasser-Element werden gestärkt durch Zuwendung, Genuss und Zufriedenheit. So können innere Wärme, Sicherheit und Stabilität in unserem Alltag einkehren.

Der Dreifache Erwärmer ist sozusagen ein „Organ“, das eine Funktion, aber keine Form hat. Er ist mit seinen drei Brennkammern der Energieminister des Körpers und hat somit eine regulierende Wirkung auf die Energie des Organismus. Er bringt Kopf, Herz und Bauch in Einklang.

Ein harmonischer Dreifacher Erwärmer funktioniert folgendermaßen:

Ist die Nieren Essenz im Unteren Erwärmer stark, wärmt sie den Mittleren Erwärmer mit ihrer Flamme, so dass dort die Milz die Nahrung gut in Energie (Chi) umwandeln kann. Die Organe im Oberen Erwärmer werden befeuchtet und die Energie des Mittleren Erwärmers vereinigt sich mit dem Atem-Chi aus dem Oberen Erwärmer. Dieses Chi stärkt wiederum die Nieren Essenz und so entsteht ein ausgewogener Kreislauf zwischen den drei Brennkammern

DIE ENTSTEHUNG EINER CHRONISCHEN BLASEN-ENTZÜNDUNG

Raus aus dem Hamsterrad – die Nieren werden müde!

Die Nieren speichern unser Jing, die vitale Essenz, die die energetische Grundlage allen Lebens ist. Diese Essenz wird uns einerseits von unseren Eltern bei der Geburt als Startguthaben mitgegeben, und andererseits durch körperliche und emotional-geistige Nahrung während unseres gesamten Lebens aufgefrischt oder abgebucht. Eine der Jahreszeiten angepasste Ernährung, ein ausgeglichener Lebensstil, guter Schlaf, sowie das Meiden oder Ausgleichen von Stress sind wichtig für den Erhalt unserer Lebensenergie!

*Die Nieren-Energie
kann niemals zu stark,
das Bankkonto
niemals zu hoch sein!*

DAS ERDE-ELEMENT

Das Erde-Element ist unsere Mitte, unser Zentrum und wird traditionell mit unserem Bauch und den Verdauungsorganen/dem Mittleren Erwärmer assoziiert. Dem Erde-Element zugeordnet sind die Milz und der Magen, diese erschließen auf organischer Ebene die Energie aus der Nahrung.

*Auf energetischer Ebene
repräsentiert die Erde
unser „Zuhause“.*

Ruhe in mir selbst, kann ich gut für mich sorgen. Ich habe Mitgefühl für mich und andere und mein Erde-Element ist stabil und ausgeglichen – ich ruhe in meinem Zentrum und fühle mich rundherum wohl! Das Erde-Element nährt den gesamten Organismus und hält ihn stabil. Harmonie, Zufriedenheit, Geborgenheit stärken das Erde-Element und somit unsere Mitte.

Die Milz: Unsere große Körper-Mutter

Die Milz hat die Aufgabe, die Nahrung in Energie und Blut umzuwandeln. Sie produziert und verteilt Nahrung und Feuchtigkeit, die der Körper braucht. Sie ist hauptverantwortlich dafür, dass alle Organe und Gewebe, auch die Schleimhäute, gesund, kraftvoll und widerstandsfähig bleiben. Sie ist an der Regulierung des Immunsystems wesentlich beteiligt. Eine gesunde Milz gibt Stabilität und Sicherheit, und vermittelt das Gefühl, in dieser Welt, in unserem Körper, sicher zu Hause zu sein!

Erde und Wasser in Balance

Kälte und Feuchtigkeit irritieren, beeinflussen und schädigen die Energie von Milz und Nieren. Sie dringen entweder von außen durch das Klima in den Körper ein oder werden durch kalte und Feuchtigkeit bildende Nahrung im Körper kultiviert.

„Je mehr du tust, rennst und willst, je mehr du dich kümmerst oder aufopferst für andere, je mehr du glaubst, etwas erreichen zu müssen, desto leerer wirst du dich am Ende fühlen.“ (Robert Betz)

Ihre Party endet um 2 Uhr Früh, bis 3 Uhr räumen Sie allein auf und um 6 Uhr klingelt Ihr Wecker. Im Job geben Sie bis 17 Uhr alles, danach geht's ins Fitnessstudio. Zwei Mal die Woche Kontrolle bei Mama. Die nächsten Wochenenden sind schon durchgeplant. ODER...

Ihr Tag startet um 5:30 Uhr. Wenn der Wecker klingelt, ist die Wäsche bereits gemacht. Sie kochen vor, damit die Kinder zu Mittag versorgt sind, denn Sie glänzen vormittags bereits im Büro. Der Nachmittag ist voller Kinder-Action. Abends wird das Chaos beseitigt und der Partner verwöhnt. Um Mitternacht fallen Sie todmüde ins Bett. Folgendes hält Sie wach: Habe ich den Herd wirklich abgedreht? Kommt die Kleine durch die Volksschule? Ein Candle-Light-Dinner würde uns gut tun, aber passe ich noch ins kleine Schwarze? Was wollte Oma nochmal aus der Apotheke?

Was hält uns in diesem Hamsterrad fest?

Zu viel Aktivität (Yang) entsteht oft durch Angst oder Unsicherheit, et-

was nicht zu schaffen oder nicht zu entsprechen. Auch alte, vielleicht schon überholte Sichtweisen, Verhaltensmuster und Gewohnheiten lassen uns in diesem Rad weiterlaufen. Oft tun wir Dinge ohne Leidenschaft, ohne Freude. Wir finden keine Ruhe und Stille (Yin) mehr.

All dies schwächt unsere Nieren-Essenz!

Sind die Nieren erst einmal geschwächt, können sie den Körper nicht mehr wärmen. Ihre Flamme im Unteren Erwärmer ist schwach. Es entsteht Kälte im Unterleib. Durch diese Kälte wird die Milz im Mittleren Erwärmer, die vielleicht aufgrund unserer Ernährungsgewohnheiten auch schon von Kälte und Feuchtigkeit beeinflusst ist, zusätzlich geschwächt. Sie kann ihrer Aufgabe – der Umwandlung der Nahrung in Energie und Blut - nicht mehr nachkommen und es bleibt zu viel Feuchtigkeit übrig, die wiederum nun nach unten absinkt und die Flamme der Nieren noch mehr zum Erlöschen bringt. Diese kalte Feuchtigkeit sammelt sich in der Blase und staut sich dort. Besteht diese Stagnation über einen längeren Zeitraum, „läuft die Blase heiß“ und es gesellt sich Hitze dazu.

Der Boden für eine Blasenentzündung ist bereit...

Damit es nicht zu einer Milz- und Nieren-Schwäche kommt, müssen wir in uns Bewusstsein für deren Ursachen schaffen.

Was führt zu einer Nieren-Schwäche?

- *äußere Einflüsse (Klima, gesellschaftlicher Druck, globale Unruhe, Medien-Konsum)*
- *falsche, unregelmäßige Nahrungsaufnahme (kalte, feuchte Nahrungsmittel wie Milch- und Weizenprodukte, Zucker)*
- *langfristige Belastungssituationen und Stress*
- *fehlende Freude, Leidenschaft, Spaß und Enthusiasmus*
- *Medikamentenkonsum*
- *chronische Krankheiten*
- *schwere wiederholte Traumata*
- *Drogenkonsum*
- *hohes Alter*

Was führt zu einer Milz-Schwäche?

- *Beeinträchtigung der Erde in den ersten Lebensjahren: zu wenig Geborgenheit, Harmonie, Sicherheit, Vertrauen in das Leben, Liebe*
- *falsche, unregelmäßige Nahrungsaufnahme (kalte, feuchte Nahrungsmittel wie Milch- und Weizenprodukte, Zucker)*
- *übermäßiges Grübeln und sich Sorgen*

- *Erlebnisse/Umstände, die das Erdelement erschüttern (Beziehungsprobleme, Scheidung/Trennung, Situationswechsel, Umweltveränderungen etc.)*

- *Genetisch bedingte Milz-Schwäche (Diabetes)*

„Schenke dir selbst liebevoll Aufmerksamkeit und kümmere dich um das Wesentliche – um dich selbst; um deine Gedanken, deine Gefühle, deine Worte, deine Handlungen.“
(Robert Betz)

HARA-SHIATSU HILFT BEI BLASENENTZÜNDUNGEN

Eine Möglichkeit, Ihnen selbst Aufmerksamkeit, Zeit und Entspannung zu schenken, ist Hara Shiatsu. Das Besondere an einer Hara-Shiatsu Behandlung ist, dass sich der/die PraktikerIn an Ihren individuellen Bedürfnissen orientiert. Hara-Shiatsu unterstützt Sie dabei, die Kraft Ihrer Mitte und die Beziehung zu sich selbst zu stärken.

Dadurch können Sie wieder zu Sicherheit, Stabilität und Zufriedenheit finden.

Hara-Shiatsu hilft Ihnen bei Blasenentzündungen, zu viel Feuchtigkeit aus dem Körper abzuleiten und dem Körper Wärme zuzuführen.



TIPPS – WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN?

Um der vorhandenen Kälte bei Blasenentzündungen entgegenzuwirken, bietet Hara-Shiatsu hervorragende Anwendungen wie Moxibustion und Ingwer- oder Salzkompresse.

Besonders geeignet ist Hara-Shiatsu bei der Vorbeugung von Chronischen Blasenentzündungen. Hara-Shiatsu schafft einen Ausgleich der Dysbalance von Yin und Yang in Körper und Geist und bewirkt eine tiefe Entspannung. Auch akute Blasenentzündungen können in ihrer Intensität verringert und in ihrer Dauer verkürzt werden.

Hara-Shiatsu fördert die Regeneration Ihres Geistes und Körpers und aktiviert Ihre Selbstheilungskräfte.

Für eine erfolgreiche Hara-Shiatsu Behandlung ist es förderlich, dass Sie als KlientInnen selbst Verantwortung übernehmen und am Thema mitarbeiten – zum Beispiel durch Anpassung der Ernährung und Entspannungsübungen. Dann kann Veränderung leichter passieren.

Wenn Sie die Kälte, die einer Blasenentzündung meist vorangeht, bereits spüren, möchten wir Ihnen wärmstens empfehlen:

- *Zum Durchspülen der Harnwege versuchen Sie, täglich eine ausreichende Menge von 1,5 bis 2 Liter zu trinken – bevorzugt warmes bis heißes Wasser bzw. Blasentee aus der Apotheke oder dem Reformhaus.*
- *Achten Sie auf eine ausgewogene, warme, überwiegend gekochte Ernährung. (Für einen individuell auf Sie abgestimmten Ernährungsplan nehmen Sie bitte am besten Kontakt zu einem TCM-Arzt/Ärztin oder TCM-ErnährungsberaterIn auf.)*
- *Achten Sie darauf, Ihre Körpertemperatur zu erhöhen. Dies kann z.B. durch Wärmflaschen oder Saunagänge gelingen. In der Sauna ist es wichtig, durch das Schwitzen nicht zu viel Energie zu verlieren, deshalb sind Dampf- oder Kräuter-Sauna zu bevorzugen.*
- *Ebenfalls wärmend wirken aufsteigende Fußbäder mit Zusatz von Ingwer, Wacholder oder Thymian.*

- Zur Behandlung und auch Vorbeugung von Blasenentzündungen empfehlen sich Präparate mit dem Wirkstoff D-Mannose. Der Einfachzucker, der aus Pflanzen gewonnen wird, hindert die *Escherichia Coli*-Bakterien daran, sich an der Blasenwand festzusetzen. Sie können D-Mannose als Pulver einnehmen, das in Apotheken rezeptfrei erhältlich ist.

Sofern eine Blasenentzündung aber hartnäckig anhält und/oder Sie Blut im Harn haben, gehen Sie bitte unbedingt zur Abklärung und Behandlung zur Ärztin/zum Arzt Ihres Vertrauens!

Bleiben Sie dabei jedoch achtsam und durchaus kritisch gegenüber der Einnahme von Antibiotika!

Antibiotika können viele Bakterien im Harnwegsystem effektiv vernichten. Es gibt aber immer mehr Bakterienstämme, die gegen diese Wirkstoffe resistent sind. Und je mehr Antibiotika verabreicht werden, desto besser können sich die Erreger an die Medikamente anpassen. Darüber hinaus werden durch Antibiotika auch nützliche Bakterien in der Darm- und Scheidenflora zerstört, weshalb es nach wenigen Wochen wieder zu einer Entzündung kommen kann.

Der Zugang vieler Ärzte hat sich innerhalb der letzten Jahre bereits verändert: ÄrztInnen verabreichen mittlerweile immer weniger Antibiotika und verstärkt pflanzliche Arzneien oder Schmerzmittel, da diese ebenfalls entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken.

Die folgenden Tipps helfen Ihnen, der Entstehung einer Blasenentzündung vorzubeugen:

- Achten Sie immer auf eine regelmäßige und vollständige Entleerung der Blase, insbesondere nach dem Geschlechtsverkehr, um möglicherweise eingedrungene Bakterien gleich wieder auszuspülen.
- Versuchen Sie generell nicht, den Harn zurückzuhalten. Gehen Sie bei Harndrang sofort zur Toilette. 4-6maliges Wasserlassen pro Tag ist normal.
- Wischen Sie nach dem Stuhlgang mit dem Toilettenpapier immer von vorne nach hinten. Verwenden Sie möglichst keine Feuchttücher für den Intimbereich.
- Die weibliche Scheidenflora ist empfindlich und sollte nur sparsam mit hautneutralen Pflegeprodukten wie Duschgel in Berührung kommen. Einmal täglich reicht aus. Um den Säureschutzmantel der Haut nicht anzugreifen – benutzen Sie keine Intimsprays, oft reicht warmes Wasser völlig aus.

- Achten Sie darauf, sich durch ausreichende Kleidung warm zu halten, vor allem im Bereich der Lenden, des Unterbauchs und der Beine. Vor allem Füße immer warmhalten! Kalte Füße führen reflektorisch zu einer Minderdurchblutung des Unterleibs.
- Versuchen Sie auf nicht zu enge Unterwäsche aus Baumwolle umzusteigen, da diese atmungsaktiver sind.
- Schützen Sie Ihren Körper vor Unterkühlung! Wechseln Sie nach dem Schwimmen nasse Badekleidung möglichst sofort und trocknen Sie sich gründlich ab.
- Vermeiden Sie alles, was die Blase reizt. Dazu gehören Alkohol, Rauchen, Kohlensäure, Kaffee, Schwarz- und Grüntee.
- Präparaten, die Inhaltsstoffe der Cranberry enthalten, wird ein vorbeugender Effekt zugeschrieben. Diese verhindern ähnlich wie der Einfachzucker D-Mannose, dass Bakterien wie der Escherichia Coli an der Blasenwand andocken. Sie können Cranberry als Saft oder in Tablettenform einnehmen.
- Falls Sie sich in oder nach den Wechseljahren befinden, können Ihnen pflanzliche Vaginal-Zäpfchen oder -Cremen helfen, die Schleimhautdurchblutung zu verbessern.

Für die Pflege einer starken Mitte möchten wir Ihnen folgende Tipps ans Herz legen:

- Achten Sie auf eine ausgewogene, warme, überwiegend gekochte Ernährung. Versuchen Sie, möglichst auf Feuchtigkeit bildende Lebensmittel wie Zucker, Milch- und Weizenprodukte zu verzichten.
- Achten Sie darauf, mäßige Bewegung ohne Leistungsdruck auszuüben.
- Gönnen Sie sich genügend erholsamen Schlaf in der Nacht und auch tagsüber Ruhezeiten. Für eine gute Schlafhygiene ist es unter anderem wichtig stoß zu lüften und auf elektronische Geräte wie Fernseher und Handy im Schlafzimmer zu verzichten.
- Pflegen Sie eine gute Beziehung zu sich selbst. Machen Sie sich möglichst nicht zu viele sorgenvolle Gedanken. Dabei kann Ihnen zum Beispiel helfen, sich eine oder mehrere der folgenden Affirmationen immer wieder ins Gedächtnis zu rufen. Sie werden sehen, wie diese positiven Glaubenssätze Ihre Gedanken und Sie selbst gut stärken können...

Affirmationen:

Ich bin genug.

Ich bin eins mit mir selbst und der Welt.

Ich lebe bewusst aus meiner Mitte.

Ich tue die Dinge, weil ich es möchte.

Ich darf mir Raum geben.

Wenn Sie mit Ihrer Energie sorgsam umgehen und sich gut nähren, werden Ihr Körper, Ihr Geist und Ihre Seele kraftvoll sein. Yin und Yang werden in Balance bleiben. Diese Ausgeglichenheit wird aus ganzheitlicher Sicht als Gesundheit verstanden!

Literaturempfehlungen und weiterführende Informationen

- Hausapotheke-Broschüre Hara-Shiatsu (Moxibustion, Ingwerkompressen, etc.): www.hara-shiatsu.com

- Audio-CD – Claude Diolosa spricht über Blasenentzündung

- Mike Mandl (Artikel „Nieren Yang, Die Sache mit der Wärme“): www.hara-shiatsu.com

- Andrea Gösch (Artikel „Bei Blasenentzündung nicht vorschnell zu Antibiotika greifen“)

https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_75357826/blasenentzuendung-laesst-sich-natuerlich-behandeln.html

- Katharina Ziegelbauer (Ernährungsempfehlungen nach TCM, Artikel „Was bewirkt Feuchtigkeit genau und wie leitet der Körper Feuchtigkeit aus“)

- Anna Reschreiter (Ernährungsempfehlungen nach TCM, Artikel „Was löst Hitze im Körper aus und was kühlt übermäßige Hitze“)

- WDR Doku „Mit 75 unterwegs im Wohnmobil“ (Gisela on the road) – Eine Frau mit einer guten Mitte, die sich gegen Angst und für Liebe entschieden hat.

PRAKTIKERINNEN

Hara Shiatsu Praktiker absolvieren eine fundierte dreijährige Ausbildung inklusive klinischer Praktika in verschiedenen Fachbereichen. Das Resultat ist eine hohe Lösungskompetenz mit viel praktischem Erfahrungsschatz. Hara Shiatsu Praktiker können Sie sehr gut bei verschiedensten Problemstellungen begleiten. Auf unserer Website finden Sie sicher einen Praktiker in ihrer Nähe:

www.hara-shiatsu.com/praktikerinnen-verzeichnis

Die Verfasserinnen dieser Diplomarbeit haben sich auf das Thema Blasenentzündung spezialisiert und sind daher hervorragende Ansprechpartner.



MAG. BARBARA BERGER

(barbara.berger@blamberger.net, 0650 9427929)

Shiatsu ist eine sensible, liebevolle und pragmatische Kunst. Der Körper, der Geist und die Seele sind ein Ganzes, das ständig in Bewegung ist. Das macht den Umgang mit uns selbst nicht wirklich einfacher. Shiatsu ermöglicht mir, gemeinsam mit meinen KlientInnen auf allen Ebenen gleichzeitig zu arbeiten. Dieser Zugang entspricht meinem Wesen. Das Leben ist für mich wie das Jonglieren mit vielen „Bällen“. Manchmal fällt einer und mein Körper oder meine Gefühle zeigen mir, dass etwas nicht stimmt. Dann brauche ich Hilfe, um ihn wieder zurück in mein System zu bringen oder ihn durch einen neuen Ball zu ersetzen.



LISA GAUPMANN

(??@??)

„Die längste Reise ist die Reise nach innen“ (Dag Hammarskjöld). Auf diese Reise wollte ich mich als Weltenbummlerin immer schon machen. Shiatsu hat mir dabei geholfen. Zuerst als Klientin, dann als Studentin. Shiatsu verbindet Innen und Außen, bringt Körper, Geist und Seele in Balance. Es ist ein Ankommen. Während meiner Ausbildung habe ich besonders die Fachpraktika (Frauenheilkunde, Kinderpsychosomatik) genossen, bei denen ich Frauen und Kinder ein Stück des Weges begleiten konnte. Ich möchte weiterhin Menschen mit Shiatsu auf ihrer Lebensreise unterstützen. Nur wer nach innen hört, kann außen vorankommen.



MICHAELA PITZL

(??@??)

Mit 40, wenn die Kinder größer sind, nochmal eine Ausbildung zu machen, etwas Neues zu lernen, nur für mich, hat mich zu Shiatsu geführt. Shiatsu sollte es sein, weil es Körper und Geist vereint, aber es wurde viel mehr für mich. Es hat meine Sicht aufs Leben verändert, ich habe mich und meinen Körper neu entdeckt. Shiatsu macht mir viel Freude. Es ermöglicht mir, Menschen auf ihrem Lebensweg zu unterstützen, sich selbst zu finden, und ihre Visionen in Taten umzusetzen.



*„Where the
magic happens!“*



Mariahilfer Straße 115
1060 Wien

+43 1 595 48 48

office@hara-shiatsu.com

AUSBILDUNG - WEITERBILDUNG - BEHANDLUNGSZENTRUM

www.hara-shiatsu.com

Jubiläumsausgabe 30 Jahre WEGE

100 Seiten WEGE-Geschichte,
Highlights, WEG-Begleiter...

Österreichs größte, unabhängige Zeitschrift für • Lebensart • Gesundheit • Beziehungen

Wege

Das
Magazin
zum Leben

30. Jahrgang - Heft 4/18 + 1/19
April 2018 - Juli 2019
€ 18,-



Best of 30 Jahre WEGE

WEGE-Geschichte

Highlights

WEG-Begleiter

Bestellungen & Infos auf www.wege.at/bestellen
per mail: redaktion@wege.at oder Tel. +43 (0)7676 / 7017